Pan de Banana II

Sirve: 12 porciones

Esta receta de pan de banana contiene 3 bananas grandes en cada barra de pan! Es una manera fabulosa de usar las bananas que están demasiado maduras.

Ingredientes

3 bananas (grandes y muy maduras)

1 huevo

2 cucharadas aceite vegetal

1/3 taza leche

1/3 taza azúcar

1 cucharadita sal

1 cucharadita bicarbonato de sodio

1/2 cucharadita polvo para hornear

1 1/2 tazas harina

Preparación

1. Caliente el horno a 350°F.

2. Pele las bananas. Aplástelas con un tenedor en un tazón.

3. Añada el huevo, aceite vegetal, leche, azúcar, sal, bicarbonato de sodio, y polvo para hornear. Mezcle bien con el tenedor.

4. Mezcle la harina con la mezcla de banana. Mezcle durante 20 segundos hasta que la harina se humedezca.

5. Engrase un molde para hornear ligeramente con un

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	**136**
Grasa total	3 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	16 mg
Sodio	330 mg
Total de Carbohidrato	25 g
Fibra dietetica	1 g
Azucares totales	10 g
Azúcares Añadidas incluidas	5 g
Proteinas	**3 g**
Vitamina D	0 IU
Calcio	19 mg
Hierro	1 mg
Potasio	161 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

Frutas	1/4 taza
Granos	1 onza

poco de aceite o aceite en aerosol o forre el molde con papel encerado.

6. Vierta la mezcla en el molde de pan.

7. Coloque al horno durante 45 minutos hasta que un palillo inserto cerca del centro salga limpio.

8. Deje que el pan se enfríe durante 5 minutos antes de quitarlo del molde para hornear.

Notas

El secreto para hacer bien el pan de banana es usar bananas bien maduras y que estén cubiertas con puntos oscuros. Pruebe con ½ harina integral para añadir un poco de fibra.

Origen: Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education NetworkRecetas del Sitio Web